



Estelle de Saint Germain

## **Tataki de thon chou (fenouil) avocat**

### Ingrédients :

1 steak de thon, ½ petit chou blanc ou 2 fenouils, 1 petit avocat, 1 c-à-s de sauce soja, 2 citrons verts, 1 c-à-c de moutarde, un filet d'huile d'olive et un filet d'huile de sésame, gingembre, coriandre et menthe fraîche.

### Recette :

Mélanger la sauce soja, un filet d'huile de sésame, le jus d'un citron vert, le gingembre râpé et faire mariner le thon dans la sauce 30 min au frais. Laver et émincer le chou et ciseler les herbes (garder une pincée de coriandre pour la fin). Dans un bol, mélanger la moutarde, un filet d'huile d'olive, le jus d'un citron vert et le chou. Saler et poivrer, mélanger et laisser mariner 15 min. Couper l'avocat en fines tranches et arroser de quelques gouttes de citron. Dans un poêle, faire dorer le thon 30 secondes par face puis découper en fines tranches. Dresser l'assiette en tapissant de chou recouvert en alternant en rosace les tranches d'avocat et de thon. Parsemer de coriandre avant de déguster